

# Naš notranji svet se kaže na zunaj

Življenje nas vodi skozi izkušnje, ki nam odkrivajo, kako zelo smo povezani s svetom okoli nas. V naši družbi pogosto opazimo, kako ljudje odsevajo notranje občutke, misli in prepričanja. Vsak naš odziv, kakršen koli že je, je odraz tega, kar nosimo v sebi, ter našega doživljanja sebe in sveta.

Pogosto nas prestraši agresija, ki jo vsakodnevno srečujemo – kričanje v prometu, nespoštljivo vedenje v trgovini, žaljivke na socialnih omrežjih. Tako vedenje kaže, da v nas samih ne zmoremo najti miru in ravnovesja. Če si predstavljamo, da je vsak izmed nas notranje razdvojen, v konfliktu s samim seboj, ni čudno, da se to kaže tudi na zunaj. Ko smo v sebi jezni, razočarani ali občutljivi, se lahko odzovemo z agresijo, ki jo z vedenjem in besedami kažemo drugim. Vzemimo za primer starejšega gospoda, ki pogosto kriči na svojega vnuka. Pa ne le zato, ker bi bil nesramen ali jezen na otroka, ampak ker je v sebi občutil veliko frustracije in občutka, da mu je življenje ušlo iz rok. Ko se bo začel zavedati teh občutkov, bo začel bolj umirjeno izražati svojo jezo in iskreno govoriti o svojem doživljanju, kar lahko vpliva na boljše odnose v njegovi družini.

Toda agresija ni vedno odkrito izražena. Včasih je prikrita, skrita za masko popolnosti ali nadutosti. Tako imenovani perfekcionizem, ki je žal še vedno v očeh mnogih pozitivna vrlina, ni nič drugega kot način, kako si želimo dokazati vred-

nost – ko se počutimo, da nam je nekaj v življenju ušlo, se ne čutimo dovolj vredne in cenjene. Pogosto posamezniki, ki bi želeli biti v vseh svojih vlogah najboljši, sčasoma postanejo zelo kritični do sebe in drugih. Tako s prezirom gledajo na vse tiste, ki niso dosegli njihovih visokih standardov. V resnici pa le občutijo manjvrednost, da sami sebi ne zadoščajo. Šele z zavedanjem, da smo dobri taki, kot smo, da sta perfekcionizem in kritika le obramba, lahko začnemo bolj sprejemati svoje pomanjkljivosti in s tem tudi druge. Postanemo bolj topli, spontani in radostni.

## Agresija ali prezir sta odraz občutka manjvrednosti

Podobno kot agresija in perfekcionizem odražata naše rane in notranje boje, lahko ljudje tudi manipulacijo uporabljajo kot način za nadzorovanje situacije ali ljudi, ker v sebi čutijo negotovost. To je tako, kot da bi v sebi nosili občutek, da nismo dovolj dobri, da nam je svet nekaj dolžan, in tisto, kar nam manjka, želimo pridobiti s pretvarjanjem, laganjem ali izkoriščanjem drugih. Mnoge zvezde vseh dogodkov, ki znajo poskrbeti, da so vedno v središču pozornosti, v resnici nosijo občutek, da so nevidni, če niso v središču. Pot v pristne odnose vodi prek zavedanja občutkov nevidnosti in prezrtosti in bolečine, ki se skriva za tem. Šele ko se zavemo teh občutkov, začnemo o njih iskreno govoriti in se naučimo, kako sami najti svojo vrednost na svoj način, lahko postanemo pristni in v odnosih bolj iskreni.

V vseh omenjenih primerih je pomembno razumeti, da ni le zunanje vedenje tisto, kar nas opredeljuje, temveč da je vse povezano z našim notranjim svetom. Ko je v nas ob-

čutek, da nismo dovolj vredni, se to pogosto kaže v agresiji, preziru, perfekcionizmu ali manipulaciji. Nekateri se zatečejo k agresiji, da bi si zagotovili občutek moči. Drugi se zaprejo vase, ustvarijo si masko popolnosti, da bi prikrili občutek manjvrednosti. Nekateri manipulirajo, ker si želijo nadzora, ker se bojijo, da bi brez tega ostali sami ali izgubili vrednost. Vse to je le odraz notranjega občutka, ki ga je treba najprej sprejeti in razumeti, šele nato lahko začnemo spreminjati sebe in posledično tudi družbo.

Še en pomemben gradnik odnosov je tudi prezir do vseh drugačnih. In ravno tako izvira iz nas samih. Ko se pojavi občutek, da je nekdo drug boljši od nas, da nas je nekdo prezrl ali podcenjeval, pogosto začutimo nelagodje, jezo ali zavist. Ljudje, ki izkazujejo prezir do drugih, ki se jim zdijo boljši, mlajši, uspešnejši, so v resnici prepričani, da so sami sebi dolžni dokazovati, da so vredni, in da jim občutek prezira do drugih pomaga, da bi se počutili malo bolje v svoji koži.

Kje je pot v svobodo? Ko začnemo spremljati, kako se počutimo v sebi, in se naučimo sprejemati te občutke, lahko začnemo tudi drugače ravnati, drugače komunicirati, drugače dojemati svet. Takšna notranja sprememba pa se ne zgodi čez noč, temveč je proces, ki zahteva poglobljeno zavedanje in sočutje do sebe. Če bomo spoštovali sebe, bomo spoštovali tudi druge, in če bomo sprejemali svoje občutke, bomo lažje sprejemali tudi občutke drugih. Takrat bomo začutili, da smo resnično povezani, da je svet okoli nas odsev našega notranjega sveta in da je v našem srcu moč, da ta svet lahko spreminjamo.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.